

# MAKING IT MULTICULTURAL

Each year CANADA'S FITWEEK Project Leaders develop new and exciting events which will appeal to a growing cross-section of the community.

We're a multicultural nation, made up of peoples from all over the world. So CANADA'S FITWEEK must be multicultural to be a truly "EVERYONE EVENT."

MULTICULTURALISM, Secretary of State, has prepared this booklet which offers ideas for:

- MAKING IT MULTICULTURAL by **REACHING OUT** further to new groups and individuals;
- MAKING IT MULTICULTURAL by **ADDING A NEW DIMENSION** to events.

REACHING OUT has something for FITWEEK leaders everywhere, whatever they're involved in — be it ELDEROBIC MOONWALK, CATCH THE WAVE, SNEAKER DAY, WHAT'S YOUR RACQUET?, or any other of the CANADA'S FITWEEK Projects.

ADDING A NEW DIMENSION is especially useful for organizers in schools or with the PARTICIPATION CHALLENGE, with GREAT ENDINGS FOR GOOD BEGINNINGS, with MOGA MADNESS or unique and individual community events.



Tumbang Preso



3 1761 11708056 4

Canada





## REACHING OUT

In centres across the country, there are ethno-cultural groups and associations. These organizations function at the national, provincial and local levels and can serve as a point of contact between you and communities of people you might not otherwise know how to reach. Why not:

- Contact the organizations in your area. Even if you can only manage a couple at first, it's a start.
- Write letters, concentrating on specific invitations rather than mass mailings. Then, follow up with phone calls.
- Send someone in an official CANADA'S FITWEEK capacity to meet representatives.
- Recognize that different cultures may have different ways of doing things. Be flexible, and leave room to take differences into account.
- Involve community leaders in planning.
- Make clear to each group that its own special contribution is needed. Groups may come out and join in events with others, or they may choose to organize their own event(s).
- Be creative! If people need help coming up with ideas, use examples from this booklet as an introduction.
- Realize that you have as much to learn as to give.



For addresses try:

- personal contacts — friends, neighbours, colleagues;
- City Hall — municipal governments often have lists;
- local and provincial folk arts councils — in the phone book;
- local community centres — again check phone book listings, perhaps by group;
- provincial ministries of culture and recreation; and
- local and regional offices of the Department of the Secretary of State. They have extensive community contacts. See addresses listed below.

## ADDING A NEW DIMENSION

### In Schools and Youth Groups

Schools offer an ideal setting for interesting games that do not require much special equipment. So many different games are held in the memories of our peoples. You might plan:

- a Game of the Day — with the whole school, or each class of students undertaking to learn and practise something never tried before;
- a Multi-Mingle for More Mobility — extending into an evening or weekend and involving parents (perhaps with folkloric costumes, special displays and a wonderful diversity of foods); and
- a Heritage Hop-About, Jump-Up or Skip-In — where games concentrating on one kind of exercise are explored.

Work can begin early with research projects, experimentation, practices and skill-sharing sessions, and discussions of cultural differences and overlaps.

The games described below are merely the "tip of the iceberg." We discovered them by going out into the community and asking. In the end, people — parents, children, neighbours — really are your best resource.

**Ampe** is a Ghanaian game played individually or in two teams. Players line up facing each other. The starter from team A opposes the first player from team B. They both jump up, clap once at the

same time and land on both feet. Immediately, they both step one foot out. If both players choose the same foot (right or left), the starter loses his/her turn, goes to the end of the line, and the opponent "starts"; if they choose different feet, the starter wins, with the opponent going to the end of the line and the starter continuing on to the next player. Teams and bystanders clap, stamp and cheer throughout!

**Inuit Skipping** This is played with a blanket tied around the rope making a "bundle" in the middle between the two "enders." The bundle makes turning more work and means the skipper has to jump harder. Skipping is done just about everywhere in the world. This new method might lead to the discovery of other ways and skip-rope rhymes.

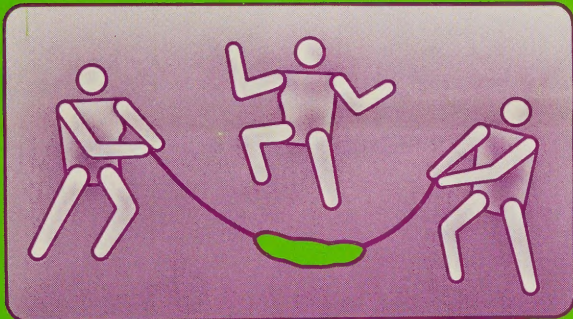
**Cuop co (Flag Snatching)** This game has a Canadian version called "Snatch the Hat." It comes from Vietnam and is played in two teams (10 per side is best). Teams line up facing each other about 6 m apart with the "flag" (a piece of fabric about 20 cm x 27 cm) equidistant between them. Players on both teams are numbered, numbers starting at the same end. When the referee calls a number, opposing players come forward. Each tries to snatch the flag and return to his/her starting position before being touched by the player from the opposing side. Play is very tactical as it's quite common for both players to arrive at



the flag at the same time. In this case neither will snatch the flag immediately but will try to set the other up to be touched instead. Each will stand with one hand almost touching the other player, the other hand almost touching the flag. When a stalemate seems to be occurring, the referee may call additional numbers so that there will be teamwork and more players around the flag, all jostling for position at once. If this goes on too long with no outcome, the referee may then call everyone back to their positions and start again. Score is kept and a time limit can be set. Winners ride the losers piggy back. You might also use this game to teach numbers in different languages.

**Corn-Cob Throwing** is a catch and toss game traditional among native communities in Eastern Canada. Two cobs are joined by the middles with a string (15 cm - 25 cm long). (If cobs are not available, try bean bags.) A forked stick (handle 60 cm to 90 cm long and thick enough to be comfortable in the hand; forks about 12 cm in length) is used to throw and catch. Cobs are caught and held between the forks of the stick by the string. Catching can be done on the run as soon as players get good enough.

### Inuit Skipping



**Tumbang Preso** (see illustration on front page) is played in the Philippines. (The name means something like "knocking over the can and getting out of prison.") The only material requirement is an empty can. Play is on a marked-out area about 20 X 20 paces square. One player becomes IT. IT places the can upright at the centre point on one side of the square. Other players (about 5 is best) line up outside the square behind the opposite boundary, each holding a round, flat stone. Stones are marked and belong to players individually. Players throw the stones at the can, trying to hit it and send it rolling as far as possible. This is done all at once, rather than in turns. When the can is hit, players run together over the far boundary to retrieve their stones. IT must replace the can upright on the starting point. He/she then tries to touch one of the other players before they are all home-safe so a new IT may take his/her place. If the can is not knocked over, players may continue to try to retrieve stones. IT may collect stones at any time, putting them nearer to his/her position



to increase difficulty. Only IT may pick up the can; others may kick it once they have crossed the line and before IT reaches it. Players may be trapped on IT's side (and may aid others by kicking the can when it has been hit). Trapped players may also throw stones from this side if all other players' stones have been lost. This is a "street game" so the re-interpretations of rules are endless, allowing adaptations to particular situations.

### In Communities

A Mega-Multicultural-Fit-Yourself-Up-Occasion might take the form of a gigantic picnic or a happening all over — in malls, community centres, school yards, parking lots — anywhere!

Try planning skill-sharing sessions in the sports and ways of exercise that have special relevance for particular ethnocultural communities. For instance:

- cricket — a passion among many who have come here from the Caribbean, India, the United Kingdom, Pakistan;
- tai chi and yoga — forms of "active relaxation" practised daily and developed in China and India respectively over thousands of years;
- bocce — an Italian form of bowling;
- netball — a game with similarities to basketball, brought here from the Caribbean;
- soccer — played in ethnocultural sports clubs with roots in Europe, South America, Vietnam and just about anywhere else in the world;
- dance — the most universal of all the "active activities," practised by members of groups of every heritage such as Polish, Lebanese, Jewish, Cambodian, Japanese, Ukrainian, Irish, Scottish, etc.

Add variations — a challenge between baseball and cricket teams, for instance — and contests with prizes — who can throw the cricket ball the furthest, keep a netball bouncing longest?

Have members of the various community groups organize the games suggested for schools and mix in other games such as the following.



**Lost Dog** is a game brought here by Egyptian Canadians. A soccer ball is passed between players on the outside of a circle with those inside trying to gain possession. A player inside the circle gaining possession switches with the one on the outside who has lost the ball. (Outside players should outnumber inside players by about 4 to 1.) The ball may be directed anywhere within the circle (around or across). Soccer rules apply — the ball may be trapped with the body or headed, but must not be touched with the hands. Players within the circle work together "forcing" outer-circle players to make bad passes, trying to anticipate plays. As players' skill levels increase, new rules to increase difficulty may be added (players must pass immediately as opposed to keeping the ball in play between their feet, for instance).

**Topp Danda (Stick and Ball)** is an Afghani version of baseball (much like the Indian Ball played in Native communities here). Play involves two teams with any number of players, a stick like a baseball bat, a ball about the size of a tennis ball, but softer, and two bases about 45-70 m apart. The hitting team lines up behind home base; the catching team spreads out over the field. Teams decide beforehand the number of chances a hitter has to hit and run. Within that number, he/she does not have to run unless he/she chooses. Pitching is done softly, giving the hitter a good chance to hit. Members of the catching team all take turns pitching, standing in front of the hitter about 2 m away. The object of the game is for the hitter to run to "first" base and back to home before he/she is touched with the ball. The hitter cannot be caught or struck out. (A catch is simply used by the catching team as a means to gain possession of the ball faster; a strikeout simply sends the hitter to the end of the hitting line.) Touching a hitter "out" is achieved largely by throwing and the ball may be passed among members of the catching team to facilitate this. The hitter may do anything to avoid the ball while running and may stay at first (along with any number of other hitters) to wait to be batted in. A hit means not only the batter but any other player(s) from the team who has been put out may try to run, thereby getting back in. There is no scoring. This is important because in Afghanistan "numbers" are considered of less significance. The overall object is to keep the team in as long as possible.

**Kabadi** is a game played in different versions in India and Pakistan. Leagues also exist in Vancouver and Toronto where the "open style" is most common. For this, a circle 21 m in diameter, preferably on grass, is used. Three lines are drawn—one across the centre of the field, one 4 m from centre on each side. Two points — 2 m from the centre to each side — are marked on the centre line. At the start, teams of 8 players position themselves spread out (often in a semicircle) behind the 4 m mark. A player from Team A stands on the centre line, between the two points. On one breath, chanting the word "Kabadi" continuously, the

player must cross the 4 m line, touch an opponent from Team B and get back over the centre line between the two points to score. The player from Team A may retreat over the centre with no loss as long as he/she does not lose breath. As soon as breath is lost, however, a point goes to Team B. Once the 4 m mark is crossed, all players from Team B may "defend" by running away or moving to prevent the return. As soon as the attacker from Team A touches or is touched by a defending player, however, the struggle becomes one on one. The defender may try to direct and/or restrain the attacker by pushing or holding. All parts of the body may be involved but play is not necessarily



rough. (A strong player may, for instance, simply need to hold his opponent by the wrist. Punching, hitting and kicking are not allowed.) After the 4 m line is crossed, the attacker is not safe until over the centre line again. An attacker who steps or is pushed outside the circle or across the centre line (other than between the two points) means a score for the defending team; a defender who is pushed out means the attacker scores. If both attacker and defender step out, play goes back to centres. Play rotates between teams after each score with all players taking turns attacking; play also rotates when the attacker simply retreats without being touched. Referees are used. At the league level, the game is played for two 20- to 25-minute halves with a break in the middle and a change of ends.

**Roller Racing** is played throughout the Caribbean. The roller is made from a stick (about the length and diameter of a broom handle) nailed loosely to the centre of a piece of wood about 5 cm wide, 5 cm deep and 25 cm long. Wheels made from empty shoe polish cans (and complete with bottle tops for hub caps) are nailed to the wood at either end. Two nails are placed in the wood,



equidistant from the centre on either side of the stick, which acts as a handle. A string is attached to each nail and joined to an empty thread spool fixed to the handle about one hand's length from the top. The thread spool acts as a steering mechanism in that it can be turned left or right to tighten the string and pivot the wooden base. Racers grasp the top of the handle and go; courses can be straight, curved, or slalom, around obstacles, houses, or trees. The only rule is that one wheel must be on the ground at all times. Part of the fun is in the construction, in the fine tuning, adding

refinements, and reconstructing when wheels buckle and nails pop.

At your community event, you might also set up stations for games with similarities — ball games, stick games, races, bats and racquets. (You wouldn't believe how many kinds of tug-of-war and tag, hopscotch and hide-and-go-seek there are around.)

Seems like a lot? Start small and keep on growing. Arrange one meeting, then another. Plan a short informal workshop to share information, ways and customs and bring out new ideas.

## ADDRESSES

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Atlantic Place, Box 75  
215 Water Street  
St. John's, Newfoundland A1C 6C9  
(709) 772-5695

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
5281 Duke Street  
Halifax, Nova Scotia B3J 3M1  
(902) 426-6228

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
860 Main Street, Suite 504  
Moncton, New Brunswick E1C 1G2  
(506) 857-7705

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Dominion Building, Suite 316,  
97 Queen Street  
Charlottetown, P. E. I. C1A 4A9  
(902) 566-7180

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
333 St. Amable Street, Room 110  
Québec, Québec G1R 5G2  
(418) 648-5609

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Place St. Michel  
3885, boul. Harvey, Room 302  
Jonquiére, Québec G7X 9B1  
(418) 542-7581

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Guy Favreau Complex  
200 René-Lévesque  
West Tower, 10th Floor  
Montréal, Québec H2Z 1X4  
(514) 283-8712

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
151 Du Lac Avenue, Room 305  
Rouyn, Québec J8X 4N6  
(819) 762-1767

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
900-150 Kent Street  
Ottawa, Ontario K1A 0M5  
(613) 992-7780

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Suite 200, 25 St. Clair Avenue East  
Toronto, Ontario M4T 1M2  
(416) 973-6077

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Toronto Multiculturalism and District  
Office Operations  
720 Spadina Avenue, Suite 100  
Toronto, Ontario M5S 2T9  
(416) 973-5413

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
425-150 Main Street West  
Hamilton, Ontario L8P 1H8  
(416) 572-4169

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
451 Talbot Street, Main Floor  
London, Ontario N6A 5C9  
(519) 645-4315

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
326-19 Lisgar Street  
Sudbury, Ontario P3E 3L4  
(705) 675-0621

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
33 South Court Street, Suite 234  
Thunder Bay, Ontario P7B 2W6  
(807) 345-2316

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 201, 303 Main Street  
Winnipeg, Manitoba R3C 3G7  
(204) 983-6060

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 200, 2101 Scarth Street  
Regina, Saskatchewan S4P 2H9  
(306) 780-7295

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Financial Building  
Room 505, 230-22nd Street East  
Saskatoon, Saskatchewan S7K 0E9  
(306) 975-4189

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 220, 9700 Jasper Avenue  
Edmonton, Alberta T5J 4C8  
(403) 420-3350

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 254, 220-4th Avenue S. E.  
Calgary, Alberta T2P 3C1  
(403) 292-5513

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
5102 Franklin Avenue, Room 204  
Yellowknife, N. W. T. X1A 2N5  
(403) 920-8271

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
1433 St. Paul Street, Suite 102  
Kelowna, British Columbia V1Y 2E4  
(604) 763-5322

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 207, 1525 West-8th Avenue  
Vancouver, British Columbia V6J 1T5  
(604) 666-2619

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Room 105, 816 Government Street  
Victoria, British Columbia V8W 1W9  
(604) 388-0219

Multiculturalism Officer  
Department of the Secretary of State  
Federal Building  
Room 240, 380 Main Street  
Whitehorse, Yukon Territory Y1A 2B5  
(403) 668-2721

Thanks for information about the games are extended to our community contacts: Philip Badoo, Bashir Baburi, Esperanza Cann, Khaled El-Haggan, Baljinder Gill, Roberta Oshkabewisens, Denise Reid, Rene, Maria, Patricia and Carolyn Saco, Gina Salinas, and Noc Trinh. If their versions are not quite the same as the ones you hear about, don't worry. Local differences are inevitable. The important thing is to discover what's closest to the people nearest you.



Demandez aux divers groupes communautaires d'organiser, dans les écoles, certains des jeux que nous proposons et de se mêler à d'autres pour d'autres jeux, comme ceux-ci :

**Le jeu du chien perdu** a été importé ici par des Canadiens d'origine égyptienne. Ce jeu se joue avec un ballon de soccer. On trace un grand cercle. Ceux qui sont à l'extérieur du cercle se passent le ballon, tandis que ceux qui sont à l'intérieur essaient de l'intercepter. Le joueur d'intérieur qui capte le ballon change de place avec celui de l'extérieur qui l'a perdu. (Les joueurs à l'extérieur du cercle doivent être quatre fois plus nombreux que ceux qui sont à l'intérieur.) Le joueur qui a le ballon peut le passer à n'importe quel autre joueur du cercle (soit autour du cercle, soit au travers du cercle). Le règlement est celui du soccer : on ne doit pas toucher au ballon avec ses mains; on doit se servir de sa tête ou de son corps. Les joueurs qui sont à l'intérieur du cercle travaillent en équipe et essaient d'amener ceux de l'extérieur à faire de mauvaises passes, ou de prévoir les passes. Au fur et à mesure que les joueurs deviennent plus habiles, on peut augmenter la difficulté (par exemple, les joueurs doivent passer le ballon immédiatement au lieu de le retenir avec leurs pieds).

**Topp Danda** (bâton et balle). C'est une version afghane du baseball (qui ressemble au jeu de balle indien que pratiquent ici les autochtones). Chaque équipe est formée d'un nombre quelconque de joueurs. Pour jouer, il faut un bâton (comme au baseball), une balle de la grosseur d'une balle de tennis, mais plus molle, et deux buts distancés d'environ 45 à 70 m. L'équipe qui est au bâton se met en rang derrière le marbre; l'équipe au champ se disperse sur le terrain. Les équipes déterminent d'avance le nombre de chances qu'on accordera au frappeur pour frapper la balle. Jusqu'à concurrence de ce nombre, le frappeur n'est pas obligé de courir; il le fait quand il le juge bon. La balle est envoyée lentement, ce qui donne au frappeur une bonne chance de la frapper. Les membres de l'équipe au champ lancent à tour de rôle; le lanceur se tient à environ 2 m du frappeur. Le but du jeu est, pour le frappeur, de courir jusqu'au « premier » but et de revenir au marbre avant de se faire toucher par la balle. Il n'y a ni chandelle ni retrait au bâton. (Une chandelle attrapée permet simplement à l'équipe au champ de prendre possession de la balle plus rapidement; s'il y a un retrait au bâton, le frappeur va simplement se placer à la fin de la ligne des frappeurs. On retire le coureur en le touchant avec la balle ou en la lançant sur lui; les joueurs au champ se relaient la balle pour avoir plus de chances de le retirer.

Le coureur essaie par tous les moyens de ne pas se faire toucher par la balle dans sa course (il peut demeurer au premier but, en compagnie d'autres coureurs le cas échéant, et attendre que quelqu'un frappe et le fasse rentrer). Lorsqu'un frappeur cogne un coup sûr, les joueurs qui ont déjà été retirés peuvent essayer, eux aussi, de courir, et ainsi de revenir au jeu. On ne tient pas compte des points. C'est un détail important, car, en Afghanistan, on n'accorde pas beaucoup d'importance aux « chiffres ». L'idée est de demeurer au bâton le plus longtemps possible.

**Kabadi**. Ce jeu connaît diverses variantes en Inde et au Pakistan. On trouve aussi des ligues de ce sport, version « style ouvert », à Vancouver et à Toronto. On trace un cercle de 21 m de diamètre, de préférence sur le gazon. Dans le cercle, on trace trois lignes : la première traverse le cercle par le centre; de part et d'autre de cette ligne, à partir du centre, on tire une ligne de 4 m. Puis

on met deux points sur la ligne centrale, à environ 2 m de part et d'autre du centre. Au début du jeu, les huit joueurs de chaque équipe se placent (souvent en demi-cercle) derrière la marque de 4 m. Un joueur de l'équipe A se tient sur la ligne du centre entre les deux points. Sans reprendre souffle, en chantonnant sans cesse le mot « Kabadi », le joueur doit traverser la ligne de 4 m, toucher un joueur de l'équipe B, puis revenir sur la ligne du centre entre les deux points pour compter. Le joueur de l'équipe A peut retraire au centre sans perdre de point pourvu qu'il ait tenu sa respiration. Cependant, s'il perd son souffle, l'équipe B enregistre un point. Dès que le joueur a traversé la marque des 4 m, tous les joueurs de l'équipe B peuvent « se défendre » en s'enfuyant ou en se déplaçant pour essayer d'empêcher le joueur de l'équipe de revenir à son point de départ.



Mais dès que l'attaquant de l'équipe A a touché un joueur adverse ou s'est fait toucher par lui, la lutte se fait entre ces deux-là. Le défenseur peut essayer de retarder l'attaquant en le poussant ou en le retenant. On peut se servir de toutes les parties de son corps, mais le jeu n'est pas nécessairement robuste. (Un joueur fort pourra simplement, par exemple, retenir son adversaire par le poignet. Les coups de poing, les tapes et les coups de pied ne sont pas permis.) Après avoir traversé la ligne de 4 m, l'attaquant n'est pas à l'abri tant qu'il n'est pas revenu à la ligne du centre.

L'attaquant qui, d'une façon ou une autre, sort du cercle ou traverse la ligne du centre ailleurs qu'entre les deux points donne un point à l'équipe en défense; si un défenseur sort du cercle, l'équipe en attaque marque un point. Si l'attaquant et le défenseur sortent tous deux du cercle, le jeu reprend au centre. Après chaque point, l'équipe en défense passe à l'attaque, et chaque joueur de chaque équipe joue le rôle de l'attaquant à tour de rôle. Des arbitres surveillent le jeu. Dans les ligues, on joue deux demies de 20 à 25 minutes chacune, avec pause à la mi-temps et changement de côté pour les équipes.

**La course au rouleau** se joue partout dans les Antilles. Pour fabriquer le rouleau, on prend un long bâton (à peu près de même longueur et de même diamètre qu'un manche à balai), que l'on cloue, sans trop



serrer, au milieu d'une pièce de bois de 5 cm de largeur, de 5 cm d'épaisseur et de 25 cm de longueur. On fait les roues au moyen de boîtes de cirage à chaussures que l'on cloue à chaque extrémité. (On se sert de bouchons de bouteille comme enjoliveurs.) On met deux clous dans la pièce de bois, à égale distance du centre, de part et d'autre du manche. On attache le bout d'une ficelle à chaque clou, puis on relie cette ficelle à une bobine de fil vide que l'on fixe au manche à environ une longueur de main du bout.

Cette bobine sert de mécanisme de direction, car on peut la faire tourner à droite ou à gauche pour resserrer la ficelle et faire pivoter la pièce de bois au bas. Les coureurs saisissent le bout du manche et démarrent. Les courses peuvent se faire en ligne droite, dans des courbes, en slalom; les coureurs doivent parfois contourner des obstacles, des maisons, des arbres. Il n'y a

qu'un règlement : le rouleau doit toujours avoir une roue sur le sol. Ce qui est amusant, c'est de construire le rouleau, de le perfectionner, d'y ajouter des raffinements, et de le reconstruire lorsque les roues bloquent et que les clous lâchent.

Pour votre activité communautaire, vous pourriez également aménager des stations de jeux analogues — jeux de balle, jeux de bâtons, courses, jeux de raquette. (Vous ne pouvez vous imaginer toutes les variantes qui existent pour la souque-à-la-corde, le chat (tag), la marelle et le cache-cache.)

Cela vous semble énorme? Commencez lentement, puis, peu à peu, prenez de l'ampleur. Commencez par organiser une réunion, puis une autre. Préparez un petit atelier sans formalités, où les gens pourraient échanger des idées, faire part de leurs connaissances et amener des idées nouvelles.

## ADRESSES

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Bureau régional, C.P. 75  
215, rue Water, Place Atlantique  
St. John's (Terre-Neuve) A1C 6C9  
(709) 772-5695

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
5281, rue Duke  
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3J 3M1  
(902) 426-6228

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
860, rue Main, pièce 504  
Moncton (Nouveau-Brunswick) E1C 1G2  
(506) 857-7705

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Édifice Dominion  
97, rue Queen, pièce 316  
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 4A9  
(902) 566-7180

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
333, rue St-Amable, pièce 110  
Québec (Québec) G1R 5G2  
(418) 648-5609

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Place St-Michel  
3885, boul. Harvey, pièce 302  
Jonquière (Québec) G7X 9B1  
(418) 542-7581

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Complexe Guy-Favreau  
200, boul. René-Lévesque ouest  
Tour ouest, 10<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Z 1X4  
(514) 283-8712

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
151, av. du Lac, pièce 305  
Rouyn (Québec) J8X 4N6  
(819) 762-1767

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
900-150, rue Kent  
Ottawa (Ontario) K1A 0M5  
(613) 992-7780

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
25, av. St. Clair est, pièce 200  
Toronto (Ontario) M4J 1M2  
(416) 973-6077

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Multiculturalisme et bureau du  
district de Toronto  
720, av. Spadina, pièce 100  
Toronto (Ontario) M5S 2T9  
(416) 973-5413

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
425-150, rue Main ouest  
Hamilton (Ontario) L8P 1H8  
(416) 572-4169

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Bureau auxiliaire de London  
451, rue Talbot, rez-de-chaussée  
London (Ontario) N6A 5C9  
(519) 645-4315

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
326-19, rue Lisgar  
Sudbury (Ontario) P3E 3L4  
(705) 675-0621

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
33, rue South Court, pièce 234  
Thunder Bay (Ontario) P7B 2W6  
(807) 345-2316

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
303, rue Main, pièce 201  
Winnipeg (Manitoba) R3C 3G7  
(204) 983-6060

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Édifice Financial  
230, 22<sup>e</sup> rue est, pièce 505  
Saskatoon (Saskatchewan) S7K 0E9  
(306) 975-4189

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
9700, av. Jasper, pièce 220  
Edmonton (Alberta) J5J 4C3  
(403) 420-3350

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
220, 4<sup>e</sup> av. S.-E., pièce 254  
Calgary (Alberta) J2P 3C1  
(403) 292-5513

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
5102, rue Franklin, pièce 204  
Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest)  
X1A 2N2  
(403) 920-8271

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
1433, rue St. Paul, pièce 102  
Kelowna (Colombie-Britannique) V1Y 2E4  
(604) 763-5322

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
1525, 8<sup>e</sup> av. ouest, pièce 207  
Vancouver (Colombie-Britannique) V6J 1T5  
(604) 686-2619

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
816, rue Government, pièce 105  
Victoria (Colombie-Britannique) V8W 1W9  
(604) 388-0219

Agent du multiculturalisme, Secrétariat d'État  
Édifice Federal  
380, rue Main, pièce 240  
Whitehorse (Yukon) Y1A 2B5  
(403) 668-2721

Nous tenons à remercier les personnes suivantes de nous avoir donné des renseignements sur les divers jeux que nous vous avons présentés ici : Philip Badoo, Bashir Baburi, Esperanza Cann, Khaled El-Haggan, Baljinder Gill, Roberta Oshkabewisens, Denise Reid, René, Maria, Patricia et Carolyn Saco, Gina Salinas et Noc Tranh. Si leur version n'est pas tout à fait la même que celle que vous connaissez, ne vous en faites pas. Les règles des jeux peuvent varier d'une région à l'autre. Ce qui importe, c'est de découvrir le jeu ou la variante qu'affectionnent en particulier les gens de votre entourage.



# TOUT UN MONDE À DÉCOUVRIR

On trouve, partout au pays, des associations et des groupes ethnoculturels. Ces organisations fonctionnent à l'échelle nationale, à l'échelle provinciale et à l'échelle locale. Elles peuvent vous servir de contact avec des communautés que vous ne sauriez comment rejoindre autrement.

- Pourquoi alors ne pas communiquer avec la section locale de ces organisations? Même si vous n'établissez la communication qu'avec une ou deux d'entre elles, ce sera toujours un premier pas.
- Envoyez-leur des lettres, en vous concentrant sur une ou deux en particulier plutôt qu'en essayant de les rejoindre toutes. Puis, après un temps, téléphonez.
- Envoyer quelqu'un rencontrer leurs représentants, quelqu'un qui puisse représenter officiellement la Semaine « Canada en forme ».
- N'oubliez pas que les diverses cultures peuvent avoir des moyens d'expression différents. Faites preuve de souplesse et tenez compte de ces différences.
- Faites participer à la planification les dirigeants des diverses communautés.
- Faites savoir clairement à chaque groupe que nous avons besoin de son apport particulier. Il pourra vouloir s'associer à d'autres ou organiser lui-même une ou des activités particulières.
- Faites preuve d'imagination! Si les gens ont besoin d'aide pour trouver des idées, puisez des exemples dans la présente brochure en guise d'introduction.
- Sachez que vous avez tout autant à apprendre qu'à donner.



Voici quelques indices pour trouver l'adresse et le numéro de téléphone de ces organisations:

- Contacts personnels — Amis, voisins, collègues.
- Hôtel de ville — Les administrations municipales ont souvent des listes utiles.
- Conseils locaux et provinciaux des arts populaires — Dans l'annuaire des téléphones.
- Centres communautaires de la localité — Là encore, vous pouvez chercher dans l'annuaire des téléphones; ils y sont peut-être inscrits par groupe.
- Ministères provinciaux de la culture et des loisirs.
- Bureaux locaux et régionaux du Secrétariat d'État — Ils ont de nombreux contacts avec les diverses communautés. Vous en trouverez l'adresse plus loin.

## UNE NOUVELLE DIMENSION

### Dans les écoles et chez les groupes de jeunes

Les écoles constituent le lieu idéal pour organiser des jeux intéressants qui ne nécessitent pas beaucoup d'équipement spécial. De nombreuses personnes se souviennent encore de jeux fort amusants. Voici quelques exemples d'activités auxquelles vous pourriez songer:

- Le jeu de la journée : Chaque classe, ou peut-être l'école tout entière, essaierait d'apprendre un jeu qu'elle ne connaissait pas.
- Un va-et-vient aux multiples volets, qui pourrait se poursuivre dans la soirée ou même en fin de semaine et qui pourrait faire appel à la participation des parents (peut-être avec costumes folkloriques, expositions spéciales et toute une variété de plats).
- Des sauts à cloche-pied, par petits bonds, sur deux pieds, à la manière des ancêtres, où l'on se concentre sur un type d'exercice en particulier.

On peut se mettre à l'oeuvre sans tarder et entreprendre des projets de recherche, faire des expériences, organiser des pratiques ou convoquer des rencontres où les gens pourront mettre en commun leurs connaissances, ou encore étudier les différences et les chevauchements entre les diverses cultures.

Les jeux que nous vous présentons ici ne sont que quelques-uns parmi une foule d'autres. Nous les avons appris en allant interroger les membres des diverses communautés. En fait, votre meilleure source d'information, ce sont les gens eux-mêmes — vos parents, vos enfants, vos voisins...

**Ampe** est un jeu ghanéen qui se joue à deux ou en deux équipes. Les joueurs forment deux lignes, l'une en face de l'autre. Le « partant » de l'équipe A fait face au premier joueur de l'équipe B. Les deux sautent en l'air, se frappent dans les mains, puis retombent sur leurs deux pieds. Et puis, tout de suite après, ils mettent chacun un pied en avant. Si les deux joueurs choisissent le même pied (gauche ou droit), le « partant » perd son tour, s'en va au bout de la ligne et le premier joueur de l'autre équipe devient le « partant ». S'ils choisissent un pied différent, le « partant » demeure alors à son poste et c'est le joueur de l'autre équipe qui s'en va au bout de la ligne, et le jeu reprend, le « partant » faisant face à un nouvel adversaire. Les joueurs des deux équipes et les spectateurs frappent des mains, frappent du pied et crient pour mettre de l'entrain.

**Le saut à la corde des Inuit.** On attache une couverture à la corde, ce qui fait une surcharge au milieu. Comme d'habitude, deux personnes tiennent la corde. La corde est alors plus lourde à tourner et le sauteur (ou la sauteuse) doit faire un effort supplémentaire. Le saut à la corde se pratique à peu près partout dans le monde. Cette nouvelle méthode permet de découvrir d'autres façons de sauter à la corde au son de nouvelles comptines.

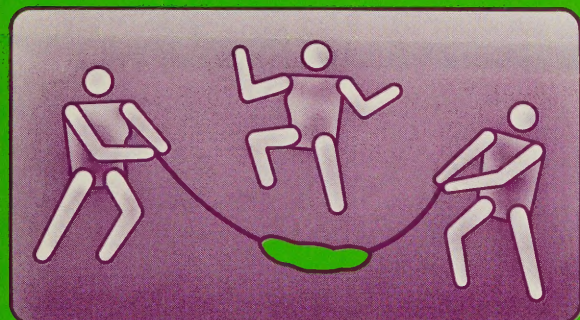
**Cuop co** (ce qui veut dire, littéralement, « saisir le drapeau »). Ce jeu, qui nous vient du Vietnam, se joue en deux équipes (de préférence, dix par équipe). Les deux équipes s'alignent, l'une en face de l'autre, à environ 6 m l'une de l'autre. Le « drapeau » (une pièce de tissu d'environ 20 cm sur 27) est déposé sur le sol à égale distance des deux équipes. Les joueurs des deux équipes ont chacun un numéro, le numéro 1 faisant face au numéro 1, etc. Lorsque l'arbitre crie un numéro, les



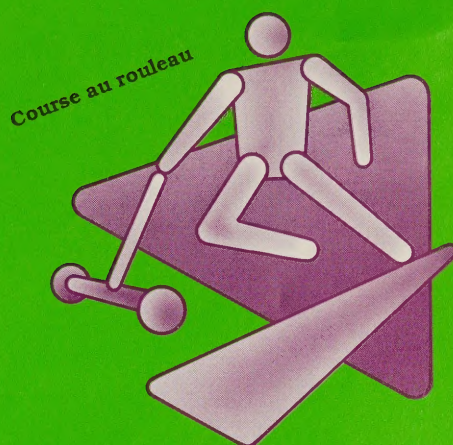
deux joueurs qui ont ce numéro s'avancent. Chacun essaie de saisir le drapeau, puis de retourner vite à sa place avant que l'autre ne lui touche. Très souvent les deux joueurs se retrouvent en même temps près du drapeau. Dans ce cas-là, chacun pourra essayer diverses feintes pour laisser l'autre prendre le drapeau et lui toucher. Ils auront ainsi une main prête à toucher à l'adversaire et l'autre main prête à saisir le drapeau. L'arbitre pourra alors nommer d'autres numéros, ce qui fait qu'il y aura plusieurs joueurs près du drapeau et qu'il faudra un effort d'équipe. Si le temps passe sans que personne n'ose saisir le drapeau, l'arbitre peut arrêter le jeu; chacun retourne alors à sa place, et l'on reprend. On compte les points et l'on fixe une limite de temps. Les gagnants promènent les perdants sur leur dos. Vous pourriez également vous servir de ce jeu pour apprendre à compter en plusieurs langues.

**Le jeu des épis** est une tradition chez les communautés autochtones de l'Est du Canada. On attache deux épis de blé d'Inde au moyen d'une ficelle (d'environ 15 à 25 cm de long). (Si l'on n'a pas d'épis, on peut prendre des sacs de fèves.) Le jeu consiste à lancer et à attraper les épis au moyen d'un bâton fourchu (le manche doit mesurer entre 60 et 90 cm et être suffisamment gros pour qu'on puisse bien le tenir d'une main; chaque branche de la fourche mesure environ 12 cm). Les épis, retenus par la ficelle, pendent de part et d'autre de la fourche, et c'est ainsi qu'on les lance et qu'on les attrape. Dès que les joueurs deviennent assez habiles, ils peuvent même essayer de les attraper en courant.

#### Le saut à la corde des Inuit



**Tumbang Preso** (voir l'illustration sur la page couverture). (Le nom de ce jeu, qui nous vient des Philippines, veut dire à peu près « frapper la boîte et sortir de prison ». On trace sur le sol un carré; pour mesurer la longueur de chaque côté, on calcule une vingtaine de pas. L'un des joueurs fait le gardien (ou la gardienne). Ce joueur met la boîte de conserve debout vers le centre de l'un des côtés. Les autres joueurs (le nombre idéal est de cinq) se mettent en rang à l'extérieur du carré, de l'autre côté. Chacun dispose d'une pierre ronde et plate. Chaque joueur a sa propre pierre qui porte un signe pour la caractériser. Les joueurs lancent leur pierre vers la boîte pour la frapper et la faire rouler le plus loin possible. Tous lancent leur pierre en même temps, et non chacun leur tour. Lorsque la boîte est frappée, tous les joueurs courent récupérer leur pierre. Le gardien, de son côté, doit récupérer la boîte et la remettre là où elle était, puis il essaie de toucher à l'un des joueurs avant qu'ils ne soient tous revenus, sains et saufs, à leur point de départ. Si l'un des joueurs se fait toucher par le gardien avant qu'il n'ait pu revenir, il devient à son tour gardien. Si personne ne frappe la boîte, les joueurs peuvent



néanmoins essayer d'aller chercher leur pierre. Le gardien peut recueillir lui-même les pierres et les rapprocher de son poste pour rendre les choses plus difficiles pour les joueurs.

Seul le gardien peut ramasser la boîte. Les autres peuvent la frapper du pied lorsqu'ils ont traversé la ligne et avant que le gardien ne s'en empare. Les joueurs peuvent se faire coincer du côté du gardien (ou ils peuvent aider les autres en donnant un coup de pied sur la boîte). Les joueurs emprisonnés peuvent également lancer leur pierre sur la boîte à partir de l'endroit où ils sont, si tous les autres joueurs ont perdu leur pierre. Comme il s'agit d'un jeu de rue, on peut en multiplier les règles et les adapter aux besoins de la situation.

#### Dans les localités

Vous pourriez organiser une méga-activité multiculturelle qui pourrait prendre la forme d'un pique-nique géant ou d'une grande fête populaire. Elle pourrait avoir lieu à peu près n'importe où, dans un mail, un centre communautaire, une cour d'école, un terrain de stationnement...

Essayez d'organiser une rencontre où les gens pourraient partager leurs connaissances sur divers sports et exercices qu'affectionne en particulier telle ou telle communauté ethnoculturelle. Par exemple:

- le cricket, qu'on joue avec passion dans les Antilles, en Inde, au Royaume-Uni et au Pakistan;
- le tai chi et le yoga, qui sont des formes de « relaxation active » qu'on pratique tous les jours en Chine et en Inde depuis des millénaires;
- le « bocce », qui est une version italienne du jeu de quilles;
- le netball, qui ressemble au basket-ball, mais qui nous vient des Antilles;
- le soccer, auquel s'adonnent les clubs sportifs ethnoculturels et qui a des racines en Europe, en Amérique du Sud, au Vietnam et à peu près partout dans le monde;
- la danse, la plus universelle de toutes les activités physiques, est pratiquée dans tous les pays; on la retrouve chez les Polonais, les Libanais, les Juifs, les Cambodgiens, les Japonais, les Ukrainiens, les Irlandais, les Écossais, etc.

Vous pourriez imaginer des variantes, par exemple, une rencontre entre une équipe de baseball et une équipe de cricket, ou encore des compétitions avec prix — qui peut lancer la balle de cricket le plus loin ou qui peut faire rebondir le plus longtemps un ballon de netball.





# LA «MULTI-FORME»

## En forme avec le multiculturalisme

Chaque année, les moniteurs des projets de la Semaine « Canada en forme » organisent de nouvelles activités, toutes plus fascinantes les unes que les autres, qui attirent une proportion toujours croissante de la population.

Comme le Canada est un pays vraiment multiculturel et que ses habitants lui sont venus de tous les coins du globe, chacun peut, à bon droit et à sa façon, participer à la Semaine « Canada en forme ».

Le secteur du MULTICULTURALISME du Secrétariat d'État a préparé cette brochure pour que vous placiez cette Semaine sous le signe de la « multi-forme ».

- En communiquant avec d'autres groupes et d'autres gens, vous verrez qu'il y a *tout un monde à découvrir*.

- Vous pourrez ainsi ajouter à vos activités *une nouvelle dimension*.

Les moniteurs de la Semaine « Canada en forme », quelle que soit leur activité — *La Marche lunaire gérontorobique*, *Suivez la vague*, *La Journée de l'espadrille*, *Sors ta raquette* ou n'importe quel autre projet — trouveront sûrement des renseignements utiles dans la partie intitulée TOUT UN MONDE À DÉCOUVRIR.

Le chapitre intitulé UNE NOUVELLE DIMENSION s'adresse en particulier aux organisations scolaires, mais peut également être utile pour certaines activités communautaires, telles le *Défi PARTICIPaction*, *Une bonne fin pour un bon début*, l'*ALPA Folie* ou toute autre activité particulière.

